



توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس للصفوف الأولية

- | اسم المعلم هـ
- | اسم المدرسة
- | مدير هـ المدرسة



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن	من ١٤٤٤/٣/٢٢ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤	الرابعة	درجة الكرة يد واحدة من الثبات	٢
			الوعي بالقوة اللازمة لقل الجسم	١
التاسع	من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢	النايكوندو وحدة أولى	مدخل في رياضة النايكوندو وقفة الانبياء (موا - سوجي) غلق قبضة اليد	١
			الوقفة المتوازنة (نارهي - سوجي)	١
			وقفة الاستعداد (جوني - سوجي)	١
العاشر	من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩	النايكوندو وحدة ثالثة	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)	٣
	من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥		اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتولج - جيروجي)	٣
الحادي عشر	من ١٤٤٤/٤/١٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣		مراجعة عامة واختبارات	
الثاني عشر	من ١٤٤٤/٤/٢٦ إلى ١٤٤٤/٤/٢٩		مراجعة عامة واختبارات	

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الأولى	التعرق	١
			الرشاقة	١
الثاني	من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الثانية	الوقوف الصحيح	١
			التمشي الصحيح	٢
الثالث	من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩	الثانية	مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة	١
			مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة	١
الرابع	من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤	الأولى	الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة	١
			المرونة	١
الخامس	من ١٤٤٤/٢/٢٦ إلى ١٤٤٤/٢/٢٩	الثالثة	الجلوس الصحيح	١
			الحجري الصحيح	٢
السادس	من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣	الثالثة	اللاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	٢
			درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	١
السابع	من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠	الأولى	درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	١
			مسارات الحركة	١
الثامن	من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧	الرابعة	اللاتزان	١
			الوثب الصحيح في المكان	١
التاسع	من ١٤٤٤/٣/١٧ إلى ١٤٤٤/٣/٢٠	الرابعة	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	١
			اللاتزان على الركبة والقدم	١

٤/٢٦ إجازة مطولة
٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية

٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠-٢١ / ٢ إجازة مطولة

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	المحصر
الأول	من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الأولى	التغير في معدل التنفس والتغير البسيط له	١
			الرشاقة	١
الثاني	من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الثانية	الاتزان الصحيح من الجري	١
			الاتزان الصحيح من الجري	١
			سحب المقاومات بطريقة آمنة وفعالة	١
			الوقوف من جلوس تربع والذراعان على الصدر	١
الثالث	من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩		الوقوف من جلوس تربع والذراعان على الصدر	١
			تمرير الكرة بيد من أسفل بطريقة صحيحة	٢
الرابع	من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤	الأولى	الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط	١
			المرونة	١
الخامس	من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣	الثالثة	الحجل الصحيح	١
			الحجل الصحيح	١
السادس	من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠	الأولى	الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة	١
			الميزان الأمامي من الثبات	١
		الرابعة	الوعي بتحركات الثملاء أثناء ممارسة النشاط	١
			الاتزان	١
			الفقر الصحيح	١
الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	المحصر
السابع	من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧	الرابعة	الفقر الصحيح	١
			تنقوس الجسم الصحيح	٢
الثامن	من ١٤٤٤/٣/٢٠ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤		تمرير الكرة بيد واحدة	٢
			استخدام الأدوات والأجهزة برفق	١
التاسع	من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢	التايكوندو وحدة ثالثة	الركلة الأمامية (أب تشاجي) من الثبات	٣
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الأمامية	٣
العاشر	من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩	التايكوندو وحدة رابعة	الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل -ماكي " من الثبات	٣
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل إلى أعلى	٣
الحادي عشر	من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥	التايكوندو وحدة خامسة	الصد من الخارج إلى الداخل	٣
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل	٣
الثاني عشر	من ١٤٤٤/٤/١٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣		مراجعة عامة واختبارات	
			مراجعة عامة واختبارات	
الثالث عشر	من ١٤٤٤/٤/٢٦ إلى ١٤٤٤/٤/٢٩		مراجعة عامة واختبارات	
			مراجعة عامة واختبارات	

٢٥- ٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠- ٢١ / ٢ إجازة مطولة

٢٦ / ٤ إجازة مطولة
٢٦ / ٤ بداية الاختبارات النهائية



لعرض
الدروس
وتصفحها
بدون تحميل
تفضل بزيارة
موقعنا



صف ثالث ابتدائي

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الأولى	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء النشاط	١
			الرشاقة	١
الثاني	من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الثانية	الانزلاق في اتجاه الخلف والجانب	١
			الانزلاق في اتجاه الخلف والجانب	١
			الارتكاز على الظهر مع تغير الاتجاه	١
الثالث	من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩		نقل الأداة فوق الرأس ببات والزان	١
			تنطيط الكرة باليدين على الأرض	٢
الرابع	من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤	الأولى	التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني	١
			المرونة	١
الخامس	من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣	الثالثة	السقوط الامامي والجاني	١
			الارتكاز على المفعدة مع تغير الاتجاه	١
السادس	من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠		الوقوف على الرأس	٣
			تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض	٢
السابع	من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧	الأولى	التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني	١
			الاتزان	١
		الرابعة	السقوط الخلفي بطريقة صحيحة	١
			الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	١
الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن	من ١٤٤٤/٣/٢٢ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤	الرابعة	الميزان الجانبي	١
			تنطيط الكرة باليدين في الهواء	٢
التاسع	من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢	التايكوندو وحدة ثالثة	الركلة الأمامية (أب تشاجي) من الثبات	٣
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الامامية (أب تشاجي)	
العاشر	من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩	التايكوندو وحدة رابعة	الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل - مكي " من الثبات	٣
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل إلى أعلى	
الحادي عشر	من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥	التايكوندو وحدة خامسة	الصد من الخارج إلى الداخل	٣
			الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل	
الثاني عشر	من ١٤٤٤/٤/١٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣		مراجعة عامة واختبارات	
الثالث عشر	من ١٤٤٤/٤/٢٦ إلى ١٤٤٤/٤/٢٩		مراجعة عامة واختبارات	



لعرض
الدروس
وتصفحها
بدون تحميل
تفضل بزيارة
موقعنا



٤/٢٦ إجازة مطولة
٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية

٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠-٢١ / ٢ إجازة مطولة

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقررها في دليل المعلم / المعلمة